

ほけんだより **6月** June

令和8年6月号
 県立向の岡工業高等学校
 定時制総合学科
 保健室発行

今週は中間試験ですね。下校時間が早くなりますが夜更かしをせずに、いつも通り、またはいつもより早めに寝るようにしましょう。試験が終わると、施設見学が続きます。気温や天気の変化に負けないよう、食事・睡眠をしっかりとりましょう。



○ 歯科検診検査結果票の見方

記号	現在歯 (例 A B)														△ 喪失歯 (永久歯がなくなっているところ)					
	う歯 (むし歯) — C 未処置歯 (治療が必要) X 要注意乳歯 (乳歯が残っている)														X 要注意乳歯 (乳歯が残っている)					
	○ 処置歯 (治療済み)														CO 要観察歯 (むし歯の疑いがある)					
	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8				
上	右							左							上					
下	E D C B A							A B C D E							下					
	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8				

歯科検診を受診したみなさんに、検査結果票をお渡ししました。その中にこのような票があります。数字は永久歯、アルファベットは乳歯のことです。/ (斜線) や斜線と斜線を— (棒線) でつないでいる歯は、異常がない歯のことを指します。C はう歯 (むし歯) を指します。C がついている歯があった人は、早めに治療をしましょう。



○ 今やるべき暑熱順化とは?

梅雨明け前後は「体が暑さに慣れていない」状態で急激な高温多湿にさらされるため、熱中症のリスクが高まります。そこで暑熱順化が重要となります。暑熱順化とは、「体が暑さに慣れること」を指しています。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。個人差はあるものの、多くの場合、数日から2週間程度の期間が必要とされています。梅雨時など、比較的涼しい時期から意図的に汗をかく運動や半身浴などを取り入れて、真夏本番に備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング

(帰宅時に一駅歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安	運動目安
30分	15分
頻度目安	
週5回	

サイクリング

運動目安
30分
頻度目安
週3回

適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安
30分
頻度目安
週5回~毎日

入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

【参考】

